

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SE
NUTRIÇÃO
EDU

HORÁRIO	SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESEJUM			Café com Leite desnatado + Pão fatiado integral c/ queijo + margarina	Suco integral de laranja + pão de centeio c/ requeijão diet	Leite desnatado com Banana + Bolo de Laranja diet	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Arroz integral + Feijão, Canioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de acelga c/ escarola + mamão	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) + salada de repolho + tangerina	Arroz integral + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	CA 142,36 mg FE 13,16 mg VIT. A 205,90 mcg VIT. C 200,10 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite desnatado + biscoito polvilho salgado + mamão	Vitamina de frutas com leite desnatado (morango + banana) + biscoito doce integral diet	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo + tomate + alface	
HORÁRIO	SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESEJUM	Vitamina de Frutas com leite desnatado (banana + morango) + Biscoito Doce Integral diet	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá diet + caqui	Leite desnatado com mamão + biscoito polvilho salgado	Chá com Leite desnatado + Pão Fatiado integral + Manteiga	Café com Leite desnatado + Biscoito Salgado Integral + manga	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso Integral + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz integral + Feijão Canioca + Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + mamão	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango ao molho com legumes (abóbora + chuchu) + salada de pepino c/ tomate + tangerina	Arroz Integral + Feijão Canioca + Carne ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango (sossinho) ao molho + salada de brócolis + maçã	VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural c/ adoçante + pão integral com ovo + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia com leite desnatado c/ banana	lougurte morango diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + caqui	
HORÁRIO	SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06	QUINTA 16/06	SEXTA 17/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESEJUM	Suco de abacaxi natural c/ adoçante + pão integral com ovo + tangerina	Chá com Leite desnatado + Biscoito Salgado Integral + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz Integral + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz Integral + Feijão Preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz Integral + Feijão Canioca + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	CA 122,74 mg FE 12,80 mg VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral + mamão	Leite desnatado com maçã + bolo de laranja diet	Café com leite desnatado + pão integral + queijo + margarina	FERIADO	RECESSO	

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO N° 1781
Contrato nº 070/2021
Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
Contrato nº 070/2021
Camille Consequência Canvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO N° 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rossmisi de Borba
CRN 8º REGIAO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES PARTE 2
JUNHO/2022

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CÍDADA PARANA											
HORÁRIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral com ovo + mamão	Café c/ leite desnatado + pão fatiado integral c/ queijo e margarina	Suco integral de uva + Sanduíche de Pão Fatiado Integral + Queijo + Tomate + Alface	Café c/ leite desnatado + biscoito polvilho + manga	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão integral + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho diet	KCAL	495,4	Kcal	CA	111,00	mg
						CHO	52,1	g	FE	11,25	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz Integral + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora + inhame) + salada alface + caqui	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango (salsami) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz Integral + Feijão Carioca + Bateado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + banana	Arroz Integral + Feijão Preto + Omelete assado com espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogados + kiwi c/ morango picado	Macarrão Integral com molho de Carne Moída + salada de brócolis c/ cenoura + tangerina	PTN	36,9	g	VIT. A	236,90	mcg
						LIP	11,2	g	VIT. C	202,60	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Vitamina de frutas com leite desnatado (abacate + banana) + biscoito doce integral diet	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral + banana	Café com leite desnatado + biscoito polvilho + mamão	Canjica com leite desnatado + maçã	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão integral + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho diet						
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Vitamina de Frutas com leite desnatado (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral diet	Suco de Abacaxi Natural c/ adoçante + Pão integral com ovo + laranja	logurte diet + Biscoito Doce Integral diet + banana	Suco integral de uva + pão integral c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet		KCAL	340,2	Kcal	CA	73,90	mg
						CHO	29,8	g	FE	7,00	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz Integral + Feijão Carioca + Carne Moída ao molho + purê de batatas + salada de alface	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango ao Molho + Jardineira de Legumes (batata doce, abóbora, abobrinha) + maçã	Arroz Integral + Feijão Carioca + Quibe assado + salada de repolho + mamão	Arroz Integral + Feijão Preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã		PTN	14,6	g	VIT. A	96,32	mcg
						LIP	4,4	g	VIT. C	65,40	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite desnatado + pão integral com manteiga	Leite Desnatado com morango + biscoito de polvilho salgado	Café com leite desnatado + pão integral c/ queijo + margarina	Suco integral de uva + pão integral c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet							

Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 111126 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIAO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE